

Утверждаю

ЗАВЕДУЮЩИЙ

МБДОУ № 18 "РЯБИНКА"

/ШИБАЕВА ВАЛЕНТИНА НИКОЛАЕВНА /

**МЕНЮ**

21 января 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2004	96	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)	180	6,00	5,67	22,19	164,47	0,60
2021	460	ЧАЙ С МОЛОКОМ ПОЛУСЛАДКИЙ (чай черный байховый, сахар песок, молоко сухое цельное 26% жирности, вода питьевая)	180	1,74	1,25	6,48	41,46	0,10
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,00
<b>Итого</b>			<b>390</b>	<b>9,96</b>	<b>7,10</b>	<b>43,27</b>	<b>274,85</b>	<b>0,70</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	428	ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ (пюре яблочное)	90	0,52	0,17	16,59	71,59	0,58
<b>Итого</b>			<b>90</b>	<b>0,52</b>	<b>0,17</b>	<b>16,59</b>	<b>71,59</b>	<b>0,58</b>
<b>Обед</b>								
2016	41	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ (морковь, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,73	3,06	3,88	46,66	1,16
2016	68	БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ (говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, вода питьевая, свекла, капуста белокочанная, картофель, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, томатная паста, соль йодированная)	166/14	4,54	6,74	11,26	127,26	8,38
2021	307	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ* (молоко пастер. 2,5% жирности, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, мундшт. св. мороженый б.г потрошённый)	70	9,02	4,36	7,48	103,72	0,07
2016	339	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко сухое цельное 26% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,88	4,62	18,46	125,98	8,94
2016	372	СОУС СМЕТАННЫЙ (мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	30	0,43	1,13	1,81	22,44	0,01
2004	158	НАПИТОК ИЗ СОКА (сок яблочный, сахар песок, вода питьевая)	180	0,27	0,06	12,17	50,03	0,44
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
<b>Итого</b>			<b>690</b>	<b>20,52</b>	<b>20,32</b>	<b>72,02</b>	<b>557,67</b>	<b>19,00</b>
<b>Полдник</b>								
2004	279	КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко сухое цельное 26% жирности, вода питьевая, сода)	50	3,44	6,13	29,01	184,43	0,01
2021	468	МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,80	5,00	9,60	108,00	2,60
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>9,24</b>	<b>11,13</b>	<b>38,61</b>	<b>292,43</b>	<b>2,61</b>
<b>Ужин</b>								
2016	251	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, соль йодированная, сухари панировочные)	150	26,73	18,52	23,73	376,18	0,29
2016	369	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)* (молоко сухое цельное 26% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок)	50	1,07	2,50	6,42	51,13	0,04
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	220	0,12	0,00	7,98	32,41	0,02
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>30,21</b>	<b>21,21</b>	<b>53,18</b>	<b>530,77</b>	<b>0,35</b>
<b>Всего</b>				<b>70,45</b>	<b>59,93</b>	<b>223,67</b>	<b>1 727,31</b>	<b>23,24</b>

МЕДСЕСТРА \_\_\_\_\_